قحط جسمانی غذا کا اثر

از

لفٹیننٹ کرنل [illegible]

ایم۔ بی۔ سی ایچ۔ بی (...) جراحیم۔ ...ایل ایس آر (برلن)

قلعہ گولکنڈہ ۔ حیدرآباد دکن

مطبوعہ

اعظم اسٹیم پریس گورنمنٹ ایجوکیشنل پرنٹرز چارمینار حیدرآباد

اکتوبر [illegible] ء   دکن   طبع اول قیمت [illegible]

قوائے جسمانی پر غذا کا اثر

لفٹیننٹ کرنل ڈاکٹر محمد اشرف اسحق

ایم۔ بی۔ سی۔ ایچ۔ بی۔ (اڈنبرا) ایم۔ ڈبلیو۔ ال۔ ایس۔ آر (برلن)

قلعہ گولکنڈہ۔ حیدرآباد دکن

اکتوبر ۱۹۳۳ء

طبع اول   مطبوعہ اعظم اسٹیم پریس   قیمت [illegible]

فہرست مضامین

دیباچہ

میں نے عام طور پر دیکھا ہے کہ اکثر طبیب یا تو اپنی کم فرصتی کی وجہ سے یا شاید بے پروائی کی وجہ سے مریض کو صرف نسخہ لکھدینے پر اکتفا کرتے ہیں اور کوئی ہدایت اُن کی بیماری کے لحاظ سے غذا کے متعلق نہیں دیتے۔ میں عموماً اعادۂ شباب اور درازی عمر کے خواہشمند مریضوں کے لئے اُن کی عمر اور شکایت اور گذشتہ حالات کے لحاظ سے غذا کا نقشہ بنوا دیتا ہوں اور اکثر دیکھا ہے کہ خاصکر غریبوں میں جو قیمتی دواؤں کے متحمل نہیں ہو سکتے اکثر یہی چیز اُن کے علاج کے لئے کافی ہوتی ہے۔ مجھے اُمید ہے کہ اِس رسالہ کے بغور مطالعہ سے غریب لوگ بھی اپنی بہت سی کمزوریوں کا علاج صرف غذا سے کر سکیں گے۔ مجھے قوی اُمید ہے کہ اگر میرے رسالہ "عمر گھٹنے کے اسباب" کی ہدایات کو ملحوظ رکھتے ہوئے اس رسالہ کے مضامین کا بھی خیال رکھا گیا تو فائدہ سے خالی نہ ہوگا۔

باب اوّل

افعال جسمانی پر غذا کا اثر

(۱)

مناسب غذاؤں سے قوائے ذہنی و دماغی کی ترقی

انسان کی ذہنی اور دماغی قابلیتیں بڑی حد تک غذا کے زیر اثر ہیں ہمارے پاس ایسے لوگوں کی مثالیں موجود ہیں جو تنگی ترشی سے زندگی بسر کرتے ہیں اور بخل کی وجہ سے اپنے جسم کو پوری طرح نشو ونما نہیں دیتے جس کے باعث ان کے ذہنی قویٰ پست ہو جاتے ہیں اور ان میں کبھی کسی قسم کی ترقی نہیں ہوتی۔ مجمع الجزائر بسمارک کے باشندے اس حقیقت کی زندہ مثال ہیں۔ اُن کی دماغی اور ذہنی حالت نہایت پست ہے۔ یہاں تک کہ ان میں سے بعض تو بیس تک اعداد بھی شمار نہیں کر سکتے۔ وہ ایسے پست ہمت ہوتے ہیں کہ اگر ان کے راستے میں کوئی لکڑی آ جائے تو اس کے گرد

گھوم کر نکل جائیں گے مگر اوس کو راستے سے ہٹانے کی تکلیف گوارا نہیں کریں گے اُن کے ذہنی قوی نمایاں طور پر کُند ہوتے ہیں اور معاملہ فہمی یا دُور اندیشی تو اُن میں قطعی مفقود ہوتی ہے۔ ان کی غذا صرف تارو ہے جو ایک قسم کا نشاستہ دار آٹا ہوتا ہے۔

بخلاف اِس کے جب ہم ان لوگوں پر نظر ڈالتے ہیں جو اس قسم کی مختلف غذائیں استعمال کرتے ہیں جن میں جسم کو نشو و نما دینے والے اجزا، گوشت اور مچھلی شامل ہوتے ہیں۔ جیسا کہ یورپ اور امریکہ کے باشندے۔ تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ عام طور سے ان لوگوں کے ذہنی قوی بہت ترقی یافتہ ہوتے ہیں اور بعض کے قوی تو غیر معمولی ہوتے ہیں۔ ان کا دماغ جدتوں سے معمور ہوتا ہے وہ نئی نئی ایجادیں کرتے ہیں اور ان میں اقدام عمل کی قوت اس درجہ پائی جاتی ہے کہ شاید ہی اس خصوص میں دنیا کی کوئی دوسری قوم ان کا مقابلہ کر سکے۔ اس تفاوت کو دیکھکر ہمارے دل میں خود بخود یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کہیں اِس کا انحصار غذا کے اختلاف پر تو نہیں اور وحشی قوموں کی غذا جس میں نائیٹروجن بہت ہی قلیل مقدار میں ہوتی ہے اس فرق کو تو پیدا نہیں کرتی ہ اگر ہم ڈاکٹر فارسٹر کے تجربات پر نظر کریں تو ہمیں اِس کا جواب نفی میں دینا پڑیگا۔ اس نے ایک کتے کو پانی سے دھویا ہوا گوشت نشاستہ دار چیزیں اور چربی کی غذائیں دیں لیکن جسم کو پرورش کرنے والے نمک ان میں سے نکال دیئے۔ باوجودیکہ اس غذا میں جسم کو

نشو و نما دینے والے اجزا بکثرت موجود تھے پھر بھی اس کتے کی ذہنی قوتیں کمزور ہوتی گئیں اور اس پر انحطاط کے آثار ظاہر ہونے لگے۔ حالانکہ اس کی غذا میں نائٹروجن کی مقدار بہت کافی تھی۔ ذہنی قوت میں کمی اس وجہ سے ہوئی کہ غذا میں سے نمک نکال دیئے گئے تھے۔ سوال پیدا ہوتا ہے کہ وہ کونسے نمک تھے جنکے نکل جانے سے یہ تغیر رونما ہوا۔ ظاہر ہے کہ یہ وہی ہونگے جو دماغ میں کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ اگر ہم کسی خاص عضو کے فعل کو قوی کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں وہی نمک جسم میں پہنچانے پڑیں گے جو اس عضو میں بکثرت ہوتے ہیں اور جن کی اسے ضرورت ہو۔ ان نمکوں میں سب سے زیادہ اہم اور ضروری وہ نمک ہیں جن میں فاسفورس اور چونا ہوتا ہے خصوصاً فاسفورس والے نمک کیونکہ اس کے اثر سے آہکی تحوّل کو بھی ترقی دیجا سکتی ہے۔ میتری کا مشاہدہ ہے کہ پاگل پن اور حمق میں فاسفورس کی مقدار دماغ میں کم ہو جاتی ہے۔ پیٹروسکی نے معلوم کیا ہے کہ ایک معتدل دماغ میں لسی تھین کی مقدار دگنی ہوتی ہے۔ یہ بات اچھی طرح معلوم ہے کہ لسی تھین سے گلیسرین اور فاسفورک ایسڈ پیدا ہوتے ہیں لسی تھین کے ذریعہ فاسفورس جذب ہو جاتا ہے اور اس طرح دماغ میں فاسفورس اور لسی تھین دونوں بہت اچھی مقدار میں پہنچ جاتے ہیں۔

کسی تکلیف کو برداشت کرنے سے جب کبھی فاسفورس حد سے زیادہ خارج ہو جاتا ہے تو اعصابی اور بسا اوقات دماغی کمزوریاں اور شکائیتیں

رونما ہو جاتی ہیں۔ ہڈیوں کے نرم رہجانے (OSTEOMALACIA) کی بیماری میں فاسفورس استعمال کر کے ہم مریض کی حالت بہت کچھ درست کر سکتے ہیں کیونکہ اس کا اثر آہکی تحول پر بہت اچھا پڑتا ہے۔ دوسری بات جو اتنی ہی اہم ہے غدہ درقیہ کے فعل کی زیادتی اور قوت ہے۔ کیونکہ فاسفورس کا تحول غدہ درقیہ کے تحت ہے۔

گٹھیا کے اکثر اسباب ہیج غذا پر مبنی ہیں۔ جس غذا میں فاسفورس کی مقدار زیادہ ہے اوسمیں نیوکلین بھی بکثرت ہوتے ہیں۔ اور نیوکلیں یورک ایسڈ پیدا کرتے ہیں۔ جس سے گٹھیا کی شکایت لاحق ہوتی ہے۔

ہمیں اس خیال سے خوش ہونا چاہیئے کہ ہم جتنی قدر زیادہ گوشت مچھلی اور انڈے کھائیں گے اوتنی ہی ہماری ذہانت میں ترقی ہو جائیگی ہم کتنا ہی فاسفورس استعمال کریں ہمیں اس سے اس وقت تک کوئی فائدہ نہ پہنچیگا جب تک کہ ہمارے بعض اعضاء اس کو اپنے اندر جذب نہ کر لیں۔ ان میں سے ایک غدہ درقیہ ہے جو فاسفورس کے تحول پر حکمران ہے۔ میں صرف اتنا کہدینا کافی سمجھتا ہوں کہ جن لوگوں کے غدۂ درقیہ خراب ہو جاتے ہیں اون کی ذہانت کمزور اور بعض اوقات بالکل مفقود ہو جاتی ہے جیسا کہ جبقوں میں ہوا کرتا ہے۔

ان وجوہ کی بنا پر ہم اِس نتیجہ پر پہنچتے ہیں کہ انسان کے ذہنی قویٰ دو طریقوں سے بڑھائے جا سکتے ہیں۔ ایک یہ کہ جس قدر ممکن ہو ایسی غذائیں کھائی جائیں

جنین فاسفورس خوب ہو دوسرے اس امر کا خیال رکھا جائے کہ غدہ درقیہ اپنی معتدل حالت پر قائم رہے اور اپنے فعل کو بحد اعتدال سرانجام دے اس مقصد کے لئے آرگینک فاسفورس کے مرکبات نہایت عمدہ ہوتی ہیں جاھکر ایسی غذائیں جن میں نیوکلیں فاسفورس ہو۔ مثلاً گوشت مچھلی وغیرہ۔

فاسفورس جسم میں پہنچانیکا ایک یقینی طریقہ یہ ہے کہ نیوکلیں استعمال کرائے جائیں اس سے نائیٹروجن اور فاسفورس دونوں پہنچ جاتے ہیں لسی تھین یا چربی کی طرح کا ایک مادہ ہے جس میں فاسفورس بہت ہوتا ہے۔ اور یہ غلوں میں پایا جاتا ہے مثلاً گیہوں۔ اوٹ۔ اور دوسری دالوں۔ پھولوں کی نکھڑیوں میں بھی لسی تھین کافی بمقدار میں ہوتا ہے اور اسی لئے شہد میں بھی اسکی کافی مقدار ہوتی ہے۔ خود ہمارے بعض اعضا۔ مثلاً جگر میں بکثرت ہوتا ہے جب ہم غذا میں بھیجا اور دودھ استعمال کرتے ہیں تو جسم میں لسی تھین کی مقدار بڑھجاتی ہے۔ عورت کا دودھ گائے کے دودھ سے بدرجہا بہتر ہوتا ہے۔

عقلمندی سے غذا تیار کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ بہت تیز آنچ پر زیادہ دیر تک پکانا نہیں چاہیئے کیونکہ اس سے نشو ونما دینے والے اہم نمک ضائع ہوجاتے ہیں۔

اسی طرح دوسرے درون افرازی غدد کے فعل کی درستی کا بھی انتظام رکھنا چاہیئے کیونکہ ان میں سے بعض ایسے ہیں جن کا فاسفورس

کے تحوّل پر بہت زیادہ اثر ہوتا ہے مثلاً تناسلی غدد کا۔

ذہانت کا دارومدار بہت کچھ اعضائے تناسلی پر ہے اور (غالباً) غدہ زیرِ بالہ کا بھی فاسفورس کے تحول پر قوی اثر ہے۔ چنانچہ جب غدہ زیر بالہ کا فعل اعتدال سے بڑھ جاتا ہے تو ذہانت بھی بڑھ جاتی ہے۔ اور اِس امر کا ثبوت اُن مریضوں کو دیکھنے سے ملتا ہے۔ جن میں غدہ زیر بالہ کا فعل اعتدال سے بڑھ جانیکی وجہ سے ہاتھ اور پاؤں بڑھ گئے ہوں۔

(ب) دماغی محنت کرنیوالوں کیلئے غذا

البرنکیٹ خان ہیلر جو اٹھارویں صدی کا ایک بہت بڑا ڈاکٹر گذرا ہے۔ چند روز صرف سبزی ترکاری اِستعمال کرتا رہا اس نے دیکھا کہ اس سے اس کے اعصاب کمزور ہونے لگے اور اس کی طبیعت بہت پژمردہ رہنے لگی یہانتک کہ اس عرصہ میں وہ کوئی دماغی کام نہ کرسکا۔ یہاں اس امر واقعہ کا اظہار ضروری ہے کہ یہ ڈاکٹر اسقدر ذہین تھا کہ پانچ برس کی عمر میں اپنے باپ کے نوکر کو انجیل کا سبق دیا کرتا تھا اور بارہ برس کی عمر میں اُس نے یونانی زبان کے قواعد صرف و نحو لکھے تھے۔

جسم کو پوری غذا نہ ملنے سے اکثر اعصاب میں انتعاش پیدا ہوجاتا ہے

اور یہ بات تجربہ میں آچکی ہے کہ عصبی کمزوری، اختناق اور اعصابی عوارض کے مریضوں کو صرف غذا بڑھا دینے سے ہی فائدہ ہوا ہے۔ کافی غذا نہ کھائی جائے تو دماغی محنت کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ کیونکہ فاسفورس جسم میں کم ہو جاتا ہے۔ جب صرف نباتی غذائیں استعمال کی جائیں تو سبزیوں اور ترکاریوں کا فاسفورس کلیتہً جذب نہیں ہوتا بلکہ اس کا بہت بڑا حصہ آنتوں ہی میں ضائع ہو جاتا ہے: اس مقصد کے لئے مچھلی، گوشت سے بہتر ہے کیونکہ اس کے نمک بہت جلدی اور آسانی سے جزو بدن ہو جاتے ہیں اور اس طرح جسم کے فاسفورس کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ایسی سبزیاں جن میں بیج ہوتے ہیں مثلاً دالیں اور دیگر اناج مثلاً گیہوں وغیرہ میں فاسفورس بکثرت ہوتا ہے اور بقول ڈاکٹر بیلانڈ یہ چیزیں اس لحاظ سے اکثر مچھلیوں سے بہتر ہوتی ہیں لیکن اگر خالص سبزیاں ہی استعمال کیجائیں تو ان کا فاسفورس بہت کچھ آنتوں ہی میں ضائع ہو جاتا ہے۔ غالباً دنیا کی کسی چیز میں فاسفورس کی مقدار اس قدر کم نہیں ہوتی جتنی میدے کی روٹی میں ہوتی ہے جس کو یورپ کے باشندے بکثرت استعمال کرتے ہیں۔

ہر حالت میں دماغی کام کرنے والوں کے لئے مچھلی نہایت مناسب اور سفید غذا ہے کہ یہ زود ہضم ہوتی ہے۔ دماغی محنت کرنے والوں کو ایسی ہی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں جو زود ہضم ہوں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ گوشت کھانے کے بعد طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے اور دماغی کام کرنے میں

تکلف ہوتا ہے۔ یہی کیفیت ایسے تمام کھانوں کے لئے پیش آتی ہے جو خوب پیٹ بھر کر کھایا گیا ہو خاصکر جبکہ وہ دیر ہضم بھی ہو۔

دماغی کام کرنے والوں کی غذا ان کے کام کی مناسبت سے ہونی چاہئے جب کوئی سوچ بچار کا کام کرنا ہو مثلاً اچھوتے خیالات پیدا کرنا، تو گوشت، مچھلی، انڈے، پنیر، اور سبز ترکاریاں استعمال کرنی چاہئیں۔ اور جب یہ خواہش ہو کہ کسی مقررہ پروگرام کی تفصیلات کے متعلق ہمارا دماغ تیزی تکان کام کرتا رہے اور کام کرنے کے دوران میں دماغ بالکل صاف اور پرسکون رہے تو دودھ، انڈے، اور سبزی سے بہتر کوئی غذا نہ ہوگی۔ ایسی صورت میں گوشت بالکل ترک کر دینا چاہیئے۔ یا پھر محض نباتاتی غذا رکھنی چاہیئے۔

جسمانی محنت میں نشاستہ دار غذائیں کام آتی ہیں لیکن دماغی محنت بغیر البیومن کی کثرت کے نہیں ہوسکتی۔ قوت پیدا کرنے میں البیومن سب سے زیادہ اعلیٰ و افضل ہے۔

اِن تمام باتوں سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ جو لوگ اعصابی تکانوں میں مبتلا ہیں اور اپنی زندگی بے چینی کے ساتھ گذار رہے ہیں اُن کے لئے، اور خاموشی کے ساتھ دماغی کام کرنے والوں کے لئے نباتاتی غذا سے بڑھکر کوئی دوسری غذا مفید نہیں۔ لیکن اگر نئی قسم کی کوششیں اور نئی نئی ایجادیں کرنے کا شوق ہے تو ایسی غذائیں مفید نہیں ہونگی۔

دن میں کئی مرتبہ کہانا زیادہ بہتر ہے بہ نسبت اس کے کہ اُس وقت کہایا جائے جبکہ بہوک ناقابل برداشت ہو چکی ہو کیونکہ ایسی صورت میں کھانا زیادہ کہالیا جاتا ہے جس کی وجہ سے طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے اور کام کرنے کے قابل نہیں رہتی۔

جبکہ غذا میں صرف دودھ، انڈا، اور نباتات ہے، استعمال کئے جائیں (یہ غذا عام طور سے سب کے لئے مناسب ہے سوائے اِن حالات کے جو اوپر بیان کئے جا چکے ہیں) تو دودھ، اوٹ میل اور انڈا، اور مختلف قِسم کے فواکہ میں سے شاہ دانہ، زرشک وغیرہ یا اسی قِسم کی اور چیزیں جو ناشتہ کے وقت استعمال کی جا سکیں کھائی چاہئیں۔ دوپہر کو سبزیوں کا گاڑھا شوربا، انڈے، پنیر، ترکاریاں، سویاں۔ دودھ اور اُبلے ہوئے پہل زیادہ مناسب ہیں۔ اور شام کے کہانے میں انڈے، پنیر، ترکاریاں، سویاں یا چاول کہانے چاہئیں۔ اِس طرح روز آنہ تقریباً چار چھ انڈے سیر ڈیرہ سیر دودہ، پنیر، سویاں، چاول سیگو، سبز ترکاریاں اور فواکہ (مثلاً اخروٹ، کشمش، کھجور اور تازہ پھل) جسم میں پہنچ جاتے ہیں۔

اگر بعض وجوہ کی بنا پر جنکا ذکر اوپر ہو چکا ہے حیوانی اور نباتاتی غذا کا بیک وقت استعمال ضروری سمجھا جائے تو گوشت دوپہر کے کہانے میں کہانا چاہیئے اور مچھلی شام کے کہانے میں۔ اور پینے کے لئے ایسی کوکو

استعمال کرنی چاہیئے جس میں فاسفورس کثرت سے ہو

(ج)۔ مناسب غذا سے تقویت باہ

زمانہ قدیم سے یہ خیال چلا آتا ہے کہ مچھلی، کھانا تقویت باہ کا موجب ہے اور اسی خیال کی بنا پر قدیم مصری پادریوں کو مچھلی کھانے کی ممانعت کردیگئی تھی۔

صلاح الدین ایوبی کی نسبت ایک دلچسپ قصہ بیان کیا جاتا ہے کہ اس کے پاس دو درویش آئے اور سلطان کے ہاں مہمان ہوئے۔ کھانے میں اُن کو خوب گوشت کھلایا گیا اور ساتھ ہی دو کنیزوں کو بھی ان کے پاس چھوڑ دیا گیا لیکن یہ کنیزیں اون درویشوں کو بہکانے میں ناکام رہیں اسکے بعد ان کو کئی ہفتے صرف مچھلی کھلائی گئی اور یہ دونوں مقدس ہستیاں مچھلی کے گوشت کا شکار ہو گئیں۔

یہ بھی امر واقعہ ہے کہ مچھلی کھانے والی قوموں کی اولاد بکثرت ہوتی ہے اور جن قوموں کی غذا کا عنصر غالب مچھلی نہیں ہوتی وہ اس معاملے میں ان کا مقابلہ نہیں کرسکتیں۔

عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ کھانے کی دوسری چیزیں بھی خاصکر

انڈا (اور مچھلی کیویار) باہ میں زیادتی اور ہیجان کا موجب ہوتا ہے۔ یہ امر یقینی ہے کہ جس غذا میں خاصکر پروٹین کثرت سے ہوگا وہ باہ میں ہیجان پیدا کردیگی کیوں کہ تناسلی غدد کا پروٹین سے بھرا ہوا ہونا تناسلی حسی مراکز کی تحریک کا موجب ہوتا ہے۔ کرمہائے منی کے سروں میں خلیوں کے نوات کی طرح نیوکلین اور پروٹیڈ ہوتے ہیں اور جب غذا کے ذریعہ نیوکلین جسم میں زیادہ مقدار میں پہنچ جاتا ہے تو کرمہائے منی کی تعداد بہت بڑھ جاتی ہے۔ اور وہ ہیجان پیدا کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں لیکن جب نیوکلین جسم میں کافی مقدار میں نہیں پہنچا تو کرمہائے منی بھی بہت کم بنتے ہیں۔

روزمرہ کے تجربات کی بنا پر ہم جانتے ہیں کہ مرغن غذائیں باہ میں ہیجان پیدا کر دیتی ہیں اور برعکس اس کے سادہ اور ناکافی، خاصکر نباتاتی غذا سے اس قوت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ مچھلی اور مچھلی کے تیل سے تناسلی اعضاء میں قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آیا مچھلی کی یہ خصوصیت اس کے کیمیاوی اجزاء میں بھی باقی رہتی ہے یا نہیں؟ یعنی اگر اسکے معدنی اجزاء کو استعمال کرایا جائے جو تناسلی اعضاء پر قوت کے ساتھ اثر انداز ہوتے ہیں تو نتیجہ یہی نکلیگا یا نہیں۔ اس مقام پر سب سے پہلے ہماری توجہ فاسفورس کی طرف منتقل ہوتی ہے کیونکہ اس قسم کی غذاؤں میں اسکی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے۔

سی تقین مقوی باہ ہے۔ فاسفورس اور سی تقین والی غذاؤں کا جو اعضائے تناسلی پر اچھا اثر پڑتا ہے وہ اس امر سے ظاہر ہے کہ وہ غدہ درقیہ اور اعصاب کی توتوانی کو ہیجان میں لے آتی ہیں۔

مچھلی الرموتا میں فاسفورس اور فولاد دونوں بکثرت ہوتے ہیں۔ کیکڑون اور کچھوون کی نسبت بھی یہی کہا جاتا ہے۔

فاسفورس کی طرح فولاد کا بھی قوت باہ پر بہت اثر پڑتا ہے اس لئے وہ غذائیں جنمیں فاسفورس اور فولاد زیادہ ہوتے ہیں۔ باہ میں بہت قوت پیدا کرتی ہیں۔ سب سے زیادہ نمایاں اثر انڈے (کیویار مچھلی) اور ککر موتا کا ہوتا ہے کیوں کہ ان سب میں فولاد بکثرت ہوتا ہے۔

ہم سے بہت پہلے مرغ اور دوسرے پرندوں کے تناسلی اعضا ان اعضا کو قوت پہنچانے کے لئے استعمال کئے جا چکے ہیں۔ جب کوئی خاص عضو کمزور ہوا ہو تو کسی حیوان کا وہ ہی عضو استعمال کرنے کا طریقہ مدتوں سے رائج ہے۔

شکاری گھوڑوں کو صرف جئی یعنی اورٹ دیئے جاتے ہیں اور ان گھوڑوں کو وجبا نہیں دیتے کیونکہ ان کے کھانے سے اُن کی شہوانی قوت بڑھ جاتی ہے اور وہ قابو سے باہر ہو جاتے ہیں۔ چونکہ گھوڑوں کے چنے میں اوٹ کی بہ نسبت فاسفورس بہت زیادہ ہوتا ہے اسلئے ہم یہ نتیجہ نکال سکتے ہیں کہ مناسب غذا کے استعمال سے جس میں پرورش کرنے والے اجزا پہنچا

ہم اپنی شہوانی قوتوں کو بڑی حد تک بڑھا سکتے ہیں۔

(ح)۔ بانجھ پن، نامردی اور جماع سے نفرت کا غذائی علاج

غدہ ورقیہ کی طرح غدہ زیر بالہ کا بھی تناسلی غدوں سے گہرا تعلق ہے اگر غدہ ورقیہ میں فتور آجائے تو تناسلی غدد میں بھی لازمی طور سے فتور آجائیگا اور اسی طرح تناسلی غدد کا فتور غدہ ورقیہ کے فتور کا باعث ہوگا۔ جب غدہ ورقیہ یا غدد تناسلی بے کار ہو جائیں تو صرف غذا سے کامیابی حاصل نہیں ہو سکتی ایسی صورت میں ہمیں غدودوں کے مرکبات کا بھی استعمال کرانا چاہئے بہت سے بڈھوں کو دیکھا گیا ہے کہ ان کے انثیین اچھی حالت میں ہوتے ہیں ایسی صورت میں مناسب غذا سے، جس میں مچھلی، گوشت، انڈے، کیویار (مچھلی) بعض دالیں اور فواکہ ہوں شہوت میں زیادتی ہو جاتی ہے لیکن اس طریقہ سے نامردی کو دور نہیں کیا جا سکتا۔ انسان کی قوت باہ کا دارومدار شہوت کی کمی بیشی پر نہیں ہے اگر ایسا ہوتا تو ہر پر شہوت آدمی میں سب سے زیادہ قوت باہ ہوتی۔

اگر تولید منی میں کسی بیماری یا قوت رجولیت کے کمزور ہونے یا بڑھاپے کی وجہ سے کمی واقع ہو گئی ہے تو مناسب غذا کے ذریعہ سے مقدار تولید

بڑھائی جا سکتی ہے۔

وظائف تناسلی کا سرانجام اعضائے تناسل کی کیفیت پر مبنی ہے۔ اور اگر ان میں کسی بیماری مثلاً پرانے سوزاک اور غدہ قدامیہ اور خصتین کے ورم وغیرہ سے کوئی فتور واقع ہوگیا ہے تو اصلی علت کو رفع کرنا چاہیئے استادگی کا دارومدار دوران خون پر مبنی ہے استادگی کے لئے اس بات کی ضرورت ہے کہ خون کا دباؤ کافی تیز ہو تاکہ کافی مقدار میں وہاں مجتمع ہو سکے۔ جب شراب زیادہ مقدار میں ایک دفعہ ہی پی لی جاتی ہے تو خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے اور استادگی نہیں ہوتی نظام عصبی کی حالت بہت اہمیت رکھتی ہے۔ جب گوشت روزآنہ کثرت سے کھایا جائے اور اعصابی کمزوری بھی موجود ہو تو اس سے قوت مردمی پر بہت برا اثر پڑیگا یعنی سرعت انزل کی شکائت ہو جائیگی اور رفتہ رفتہ نامردی کی ایسی کیفیت پیدا ہو جائیگی جس میں سقوط تو مفقود۔ لیکن خواہش قوی ہوگی۔ ایسی صورتوں میں گوشت کا استعمال قطعاً کم کر دینا چاہیئے۔ اور بہتر یہی ہے کہ ایک عرصہ تک صرف دودھ۔ انڈا اور سبزیوں کا استعمال کیا جائے۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ وہ لوگ جن کو غذا کافی نہیں ملتی جماع کے بہت زیادہ قابل ہوتے ہیں، اگرچہ اون میں خواہش مباشرت کم ہوتی ہے تاہم وہ اس فعل کو پوری طرح انجام دے لیتے ہیں۔ لیکن عام طور پر جسم کو نشوونما دینے والی غذاؤں کا کافی طور سے نہ ملنا اس وظیفہ کے سرانجام میں

بڑی رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ کیونکہ خون کی کافی مقدار کے بغیر خیزی ممکن نہیں۔ واقعات اور تجربات یہ بھی ثابت کرتے ہیں کہ بسا اوقات ضرورت سے زیادہ نشوونما ہونا بھی مضر ہوتا ہے ان حالات میں فاسفورس والی غذاؤں اور بعض اوقات فولاد والی غذاؤں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ میں نے ایسی غذا سے بہت سے کمزوری باہ کے مریضون کو معقول حد تک فائدہ پہنچایا ہے۔

ایسی غذا جس میں فولاد اور فاسفورس بکثرت ہو اس صورت میں بھی مفید ہو سکتی ہے جبکہ عورت کو جماع کی رغبت نہ رہے۔ غدہ ورقیہ اور خصتین الرحم کے مرکبات کے استعمال کو جاری رکھکر اور ساتھ ساتھ مٹی کے غسل کی مدد سے ہم نے خواہش جماع کے زائل ہونے کی صورت میں بہت اچھے نتائج حاصل کئے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ اس طریق سے ایک حد تک عقم کا بھی علاج کیا گیا ہے جبکہ عقم خصتین الرحم یا رحم کی کسی اندرونی خرابی کی وجہ سے نہ ہو۔

(ھ) مباشرت سے پرہیز کرنیکی صورت میں کونسی غذا کھانی چاہیئے؟

اِس دنیا میں ایسے لوگ بھی ہیں جن کو کسی نہ کسی وجہ سے مباشرت سے لازمی طور پر پرہیز کرنا پڑتا ہے بعض کسی بیماری کی وجہ سے ترک جماع پر مجبور ہوتے ہیں اور بعض مذہبی وجوہ سے ایسا کرتے ہیں، جیسے رومن کیتھلک فرقے کے تارک الدنیا مرد اور عورتیں اور بعض لوگوں کو بغیر کسی جسمانی نقص کے مجامعت سے پرہیز کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے بہت سی اعصابی خرابیاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ ایسے لوگوں کو بطور حفظ ما تقدم ان اُصولوں پر عمل کرنا ضروری ہے۔ جن سے ایسی خرابیوں کا سدباب ہو سکے اِس سلسلہ میں بڑی حد تک محض مناسب غذاؤں کے استعمال سے کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔ وہ غذائیں جن میں نیوکلین اور فاسفورس بکثرت ہو جیسے گوشت، مچھلی انڈے اور ایسی ہی چیزیں چھوڑ دینی چاہئیں اور بعض ترکاریوں کے استعمال سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔ کیونکہ بعض ترکاریاں (مثلاً ایسپاراگس اور سیلیری) مثانہ پر اثر ڈالتی ہیں جس کی وجہ سے ایک حد تک ہیجان پیدا ہو جاتا ہے اور

ہمیشہ ایسی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں جو ملین ہوں۔ کیونکہ قبض ہونے کی صورت میں پیڑو کے اعضاء میں خون کا اجتماع ہوتا ہے اور اس سے ہیجان پیدا ہوتا ہے ایسے لوگوں کے لئے بہترین غذا دودھ اور نباتات ہے۔ اس میں چند انڈے بھی شامل کئے جا سکتے ہیں۔ مباشرت کی خواہش کا مقابلہ کرنے کیلئے ضروری ہے کہ کھانے پینے میں نہایت اعتدال رکھا جائے۔

باب دوم

مناسب غذا کے ذریعہ اعصابی اور عضلاتی قوت کی ترقی

کانگو کے حبشیوں کی حیرت انگیز جفاکشی کو دیکھنا چاہیئے کہ وہ کسطرح ان تھک مسلسل محنت کرتے ہیں یہ لوگ اگرچہ مجبوراً نباتاتی غذا پر بسر کرتے ہیں لیکن ان کو جب کبھی کوئی جانور مل جاتا ہے تو وہ اس کی آنتیں اور کھال تک کھا جاتے ہیں ان کے علاوہ اور بھی ایسی قومیں ہیں جو نباتی غذائیں استعمال کرتی ہیں، لیکن نہایت محنتی اور جفاکش ہوتی ہیں مثلاً ہندوستان کی وہ قومیں جو ہمالہ کے دامنوں میں بستی ہیں سیاحوں کو اپنی پشت اور کندھوں پر بٹھا کر بے تکان پہاڑوں پر چڑھتی ہیں اور تین ساڑھے تین گھنٹے میں سترہ ہزار فٹ کی بلندی پر پہنچ جاتی ہیں۔ انکی غذا صرف نباتات ہوتی ہے۔ کھجور۔ چاول۔ بیسنی روٹی اور تھوڑا سا گھی۔ یہہ لوگ اِس قدر دبلے ہوتے ہیں کہ چمڑے اور ہڈیوں کا پنجر معلوم ہوتے ہیں لیکن

انتہا درجہ کے محنتی اور ان تھک ہوتے ہیں اور پہاڑی علاقوں کی سردی کے باوجود نیم برہنہ رہتے ہیں۔ اس قسم کی خصوصیات کاکیشیا کے باشندوں میں بھی پائی جاتی ہیں۔

یہ خیال نہیں کرنا چاہیئے کہ یہ غیر معمولی قوت کسی خاص نسل یا آب و ہوا کے اثر سے ہے۔ یہ مانی ہوئی بات ہے کہ جہاں کامیابی کا دارومدار قوت برداشت پر ہوتا ہے۔ وہاں نباتاتی غذا کھانے والے ہی بازی لیجاتے ہیں۔ لیکن جہاں جسمانی قوت کی ضرورت ہو، جیسے بار برداری، وہاں صورت برعکس ہوتی ہے ایسے کاموں کے لئے بہت زیادہ عصبی اور عضلی قوت کی ضرورت ہے اور چونکہ یہ قوت البیومن ہی سے پیدا ہوتی ہے اسلئے ضروری ہے کہ جسم کو البیومن کثرت سے پہنچایا جائے۔ محض نباتاتی غذا سے ایسی قوت حاصل کرنی ناممکن ہے۔ بمثال کے لئے شیر کو لیجئے جو اپنے جسم کو کثرت سے البیومن پہنچاتا ہے اور اس وجہ سے اسمیں اتنی قوت ہوتی ہے کہ وہ ڈہائی برس کے بچھڑے کو منہ میں دبا کر ایک جھاڑی کو پھلانگ سکتا ہے لیکن اس بوجھ کو اٹھائے ہوئے دور تک نہیں لیجا سکتا بیل اتنی قوت کا اظہار نہیں کرسکتا لیکن وہ اس سے بہت زیادہ وزنی بار کھینچ کر دور تک لیجا سکتا ہے۔ بالفاظ دیگر اسکے یہ معنے ہوئے کہ جب البیومنی غذا جسم میں پہنچائی جائیگی تو آدمی تھوڑی دیر تک کوئی خاص کام جس میں بہت زیادہ جسمانی قوت کی ضرورت ہو۔ اچھی طرح کرسکیگا۔ لیکن قوت برداشت اور دیر تک بے تکان کام کرنے کی استعداد نباتاتی غذا ہی سے پیدا ہوتی ہے۔ کیونکہ نباتاتی غذا میں

نشاستہ دار اجزا زیادہ ہوتے ہیں جنسے اعصاب نشو ونما پاتے ہیں۔ اِس امر کا ثبوت شدت ذیابیطس کے مریضوں میں ملتا ہے۔ شکر کے استعمال سے اعصابی تکان دور ہوجاتی ہے۔ جب گھوڑا لمبے سفر کی وجہ سے بہت زیادہ تھک جاتا ہے تو شکر استعمال کرنے سے فوراً تازہ دم ہوجاتا ہے۔ جو گھوڑا جَو ہی زیادہ کھاتا ہے وہ چند ہی میل دوڑنے سے بہت زیادہ تھک جاتا ہے۔ لیکن وہ گھوڑے جن کو سوکھی گھانس زیادہ اور اوٹ کم کھانے کو ملتے ہیں وہ بلا وقفہ کے بہت دیر تک دوڑ سکتے ہیں۔ بیل کو بھی ایسی ہی غذا ملتی ہے جس میں البیومن بہت کم ہوتا ہے، یعنی سوکھی گھانس وغیرہ اِسی لئے وہ دور تک بوجھ کھینچ کے لیجاتا ہے۔

اِنسان کی غذا مقرر کرنے میں کام کی مقدار اور اس کی کیفیت کا ضرور خیال رکھنا چاہیئے۔ مذکورہ بالا بیانات سے یہ معلوم ہوچکا ہے کہ جب ہمیں دیر تک مسلسل تھکا دینے والا کام کرنا ہو تو ایسی غذا کھانی چاہیئے جس میں نشاستہ اور شکر کثرت سے ہو۔ اور ساتھ ہی یہ بھی ضروری ہے کہ غذا میں البیومن بھی کافی مقدار میں ہو تاکہ عصبی بافتوں کی نشو ونما کے لئے خون کافی مقدار میں پیدا ہو جس سے کام کرنے والے اعصاب کو قوت پہنچے۔ محنت طلب کام شروع کرنے سے پہلے زیادہ مقدار میں گوشت کھانا (یعنی البیومن جسم میں پہنچانا) بہت نقصان دہ ہوتا ہے کیونکہ اس سے جسم بہت جلد تھک جاتا ہے اور پسینہ کثرت سے نکلنے لگتا ہے اور چونکہ ایسی غذا سے طبیعت بوجھل ہوجاتی ہے اور

غنودگی محسوس ہونے لگتی ہے اسلئے کام میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں مناسب غذا یہ ہے کہ ناشتہ میں تھوڑا سا دودھ اور اوٹ میل کا دلیہ، ایک دو انڈے، مکھن، پھل اور شہد دوپہر کو ایک یا دو انڈے پنیر، چاول، ٹوپیاکو، ساگو تر اور خشک میوے، چاکلیٹ اور دودھ استعمال کیا جائے۔ اور یہی غذا شام کے لئے بھی بہتر ہے۔ گوشت بالکل نہ کھایا جائے۔ اگر سفر میں ہوں اور ایسی غذا کا انتظام نہ ہو سکے تو اپنے ساتھ روٹی۔ پنیر، کھجور۔ خشک کیلے۔ انجیر۔ منقہ۔ پستے اور چاکلیٹ ساتھ رکھنا چاہیئے۔

پیاس بجھانے کے لئے تر چیزوں کا استعمال اچھا ہے۔ اس کے لئے نارنگی یا چیری یا اسی قسم کے دوسرے تر میوے استعمال کرنا چاہیئے پیاس بجھانے کا یہ سب سے زیادہ معقول طریقہ ہے۔

بہت لمبا سفر کرنے کے بعد بھی فوراً گوشت کھانا مناسب نہیں۔ بلکہ چاول سبز ترکاریاں سیلڈ جس میں لیمو کا عرق ہو اور تازے میوے کھانے چاہئیں فواکہ کا عرق بہت ہی اچھی چیز ہے خصوصاً گرمیوں کے موسم میں جبکہ پسینہ کثرت سے نکل چکا ہو اور دوران سفر میں شربت کا استعمال بہتر ہے جیسے انگور، چیری، ایپری کاٹ وغیرہ کا شربت۔

باب سوم

غذائیں جو باعث زیادتی قوت ہوتی ہیں

وٹامنس

یورپ کی گذشتہ جنگ میں سپاہیوں کو غذائیں تو کافی مقدار میں ملتی تھیں لیکن قوت دہی میں کمزور ہوتی تھیں اور دور دراز مقامات پر سردیوں کے موسم میں تازہ غذائیں کم پہنچتی تھیں اور تنوعات بھی کم ہوتے تھے ان غذاؤں کا بیشتر حصہ ڈبوں کا کھانا (PRESERVED FOOD) ہوتا تھا اس وجہ سے عموماً عصبی عوارض پیدا ہوجاتے تھے جیسے اعصابی تکان اور قلبی کمزوریاں نوجوان سپاہیوں میں بھی نمایاں ہوتی تھیں۔ بعض شہروں میں لوگ دُبلے زردرُو اور کمزور نظر آتے تھے۔ اِس قسم کے عوارض کا شکار ایسے لوگ بھی تھے جو خفیہ طور پر تازہ کھانا خرید سکتے تھے اور خریدتے تھے جو مقدار میں تو زیادہ ہوتا تھا مگر خوبی کے لحاظ سے ناقص ہوتا تھا۔ تازہ کھانا۔ تازہ دودھ

تازہ مکھن، تازی ترکاریاں، تازے پھل میسر نہ آتے تھے۔ اور میسر آتے بھی تھے تو بڑی دقت سے اور بہت کم۔ اموات کی تعداد بالخصوص بچوں میں بڑھتی جاتی تھی اور امراض متعدی کے مقابلہ کی قوت بوجہ کمزوری کے باعث موجود نہ ہوتی تھی۔ لوگ عموماً جوش دئیے ہوئے دودھ پر اور ایسی غذاؤں پر جیسے آلو کا بھرتہ، میدے کی ڈبل روٹی، پیسٹری اور چاول، زندگی بسر کرتے تھے اور گوشت ترکاریوں اور فواکہ سے بالکل محروم رہتے تھے نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ پیٹ کی آگ تو بجھ جاتی تھی لیکن عصبی کمزوری لاحق ہو جاتی تھی۔ مثلاً دل اور اعصاب کمزور ہو جاتے تھے، نامردی کی شکایت ہو جاتی تھی اور تکان بہت جلدی محسوس کرنے لگتے تھے۔

یہ بات پہلے بیان کی جا چکی ہے کہ جو غذائیں اہم اجزاء مثلاً معدنی نمکوں سے خالی ہوتی ہیں وہ خطرناک بیماریوں کا باعث ہو جاتی ہیں۔ فاسفورس کے اجزاء کا غذا میں نہ ہونا بھی کمزوری کا باعث ہوتا ہے۔

معدنی نمکوں کے علاوہ ایک اور چیز بھی ہے جس کا غذا میں ہونا قیام صحت کے لئے ضروری ہے۔ اس کو وٹامائنس کہتے ہیں۔ فنک (Funk) کو غذا میں سے چند چمکدار پروٹینی اجزاء حاصل کرنے میں کامیابی ہوئی ہے۔ ان اجزا کو وٹامائین کے نام سے موسوم کیا گیا ہے یہ اجزاء ترکاریوں اور پھلوں میں زیادہ مقدار میں بتائے گئے ہیں۔ حیوانی غذا بالخصوص مچھلی کے تیل، مکھن، انڈے، دودھ اور گوشت

اور میٹھی روٹی میں بھی یہ اجزا افراط سے ہوتے ہیں بالخصوص غدد مثلاً جگر اور گردوں میں مع اپنی اندرونی رطوبتوں کے یہ اجزا زیادتی کے ساتھ ہیں۔ خمیر۔ جانوروں کی چربی، بالائی میں بھی یہ اجزا زیادہ ہوتے ہیں۔ ان چیزوں کے بعد گائے بکری کے گوشت کا نمبر آتا ہے۔ تعجب کی بات یہ ہے کہ سور کی چربی میں یہ اجزا سب سے کم ہوتے ہیں۔ درختوں اور پھلوں کے دُہن میں بھی اس چیز کی بہت کمی ہے، مثلاً زیتون، روئی، السی اور ناریل کا تیل۔ گو اخروٹ اور مونگ پھلی کے تیل میں خاص کر مونگ پھلی کے تیل میں زیادہ ہوتے ہیں۔ جانوروں کی چربی میں بھی بہت ہوتے ہیں۔ اسی بنا پر دُبلے جانوروں کے مقابلہ میں موٹے جانوروں کا گوشت زیادہ قوی ہوتا ہے۔ تازے دودھ میں بھی ان کی مقدار وافر ہوتی ہے۔ مگر بالائی نکال لینے کے بعد بلکہ دودھ کو جوش دینے کے بعد کمی ہوجاتی ہے۔ پنیر میں وٹامائن ایسی صورت میں ہوتے ہیں جبکہ اس پنیر میں دہنی کیفیت زیادہ ہو۔ جس پنیر میں دُہنیت نہیں ہوتی اس میں یہ اجزا بالکل مفقود ہوتے ہیں۔ انڈے کی زردی میں نہ صرف معدنی نمک مثلاً فاسفورس، چونا اور فولاد ہی کثرت سے ہوتے ہیں بلکہ وٹامائن بھی زیادتی کے ساتھ ہوتے ہیں۔ یہی حال مچھلی کے انڈوں کا ہے۔ بڑی اور موٹی مچھلیوں مثلاً سامن وغیرہ میں زیادہ ہوتے ہیں لیکن دُبلی مچھلیاں اُن سے خالی ہوتی ہیں۔

تجربوں سے اس کا اطمینان کر لیا گیا ہے کہ متذکرہ بالا غذاؤں میں وٹامائن کی زیادتی، تندرستی اور جسم کے نشوونما اور ہڈیوں کے مضبوط کرنے میں بہت زیادہ

موثر ہوتی ہے۔ دانتوں کی کمزوری اور خرابی کو بھی یہ اجزار روکتے ہیں۔ غذا میں وٹامائن کی کمی جسم میں چونے کے اجزار کم کردیتی ہے جس کی وجہ سے ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں۔

جسم کے مختلف حصوں میں اپنے مختلف افعال کی بنا پر وٹامائن کو مختلف اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے۔ بعض قسم کے وٹامائن نہ ہونے سے، مثلاً وہ جو چاول کے چھلکوں میں ہوتے ہیں، بیری بیری کی بیماری پیدا ہوجاتی ہے اس صورت میں اعصاب اور رگ پٹھوں میں بڑا تغیر دیکھنے میں آتا ہے۔ کمزوری بڑھ جاتی ہے تکان جلد محسوس ہونے لگتی ہے۔ اس خاص قسم کے اجزار کو انیٹی نیورٹک وٹامائن کہتے ہیں۔

وٹامائن کی دوسری قسم وہ ہے جو بکثرت بعض پھلوں میں ہوتی ہے مثلاً نیبو اور نارنگی۔ غذا میں ان کی قلت سے وہ کیفیت پیدا ہوجاتی ہے جو طویل بحری سفر میں مہینوں تک ٹین کے ڈبوں کا کھانا کھانے سے پیدا ہوجاتی ہے جس کو سکربوط کہتے ہیں۔

وٹامائن اپنی اقسام کے لحاظ سے تین بڑی اقسام پر منقسم ہیں:-

(۱) انیٹی رکائیٹک وٹامائن جو عظمی نظام کے قیام کے لئے بے انتہا ضروری ہیں اور امراض متعدی کے روکنے میں معین ہوتے ہیں

(۲) انیٹی نیورٹک وٹامائن جنکے غذا میں نہ ہونے سے بیری بیری کی بیماری پیدا ہوجاتی ہے۔

(۳) اینٹی سکربوٹک وٹامائن جنکے نہ ہونیسے سکربوط کی بیماری پیدا ہوجاتی ہے۔
ان بڑی تقسیمون کے سوا اور بھی چھوٹی تقسیمیں ہیں۔

غذا کی بے قاعدگی سے اور بھی بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ متذکرہ بالا طریقہ سے عصبی عوارض کو پیدا کیا جا سکتا ہے۔ بالخصوص عصبی تکان۔ اور عصبی کمزوریوں کو ان اسباب سے متعلق کرسکتے ہیں قلبی اعصاب اس سے مستثنیٰ نہیں ہیں۔ میں نے اس سے قبل بیان کیا ہے کہ ایک کمزور دل غذا میں زیادتی وٹامائن سے کیونکر درست ہوگیا۔

ویگارٹ کی یہ تحقیق بہت دلچسپ ہے کہ ترکاریوں اور پھلوں کے تازہ عرق کا استعمال اعصابی قوت کے بڑھانے میں نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

بہت ممکن ہے کہ اکثر حالات میں قوت باہ کی کمی کا باعث غذا میں وٹامِن کی کمی ہو۔ طبی اعتبار سے عصبی عوارض اور دوران خون کی خرابیوں کو ایسی غذا اچھی طرح دفع کرسکتی ہے جسمیں وٹامائن کثرت سے ہون۔ اور مجھے بارہا اسکا تجربہ ہوا ہے۔ دماغ پر بھی اس کا اثر اچھا پڑتا ہے اور پژمردگی دور ہوجاتی ہے غذا کی خرابیاں دماغ کے لئے بھی مضر ہوتی ہیں۔

نباتات میں بہترین غذا جو وٹامائن سے لبریز ہو تازہ اناج اور نوخیز پودے ہیں۔ تازے گیہوں اور چاول میں اینٹی رکائٹک وٹامائن اور اینٹی نیورٹک اور اینٹی اسکاربوٹک وٹامائن ہوتے ہیں۔ پرانے گیہوں۔ چاول اور اناج میں یہ چیزیں ذرا کمی کے ساتھ ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں ان کی بھوسی ضرور

شامل کرلینی چاہیئے۔ بے چھنے آٹے کی روٹی کا مفید ہونا اس طرح ہماری سمجھ میں آسکتا ہے۔

پالک۔ گوبھی، سلاد اور گاجر میں مختلف اقسام کے وٹامائن بکثرت ہوتے ہیں۔ یہی حال پھلی دار پودوں اور آلو کا بھی ہے۔ لیکن اگر ان چیزوں کو دیرتک پکایا یا اُبالا جائے تو یہ چیز ضائع ہوجاتی ہے۔

بعض ترکاریوں اور پھلوں کا تازہ عرق نہایت مفید دوا ہے۔ مثلاً پالک کا عرق ہاضمہ کے لئے بہت مفید ہے۔ مولی کا عرق صفرادی پتھری کے ازالہ کے لئے بہت مفید ہے۔ تازہ پھلوں کا تازہ عرق متعدد امراض کے لئے نہایت ہی مفید ہے۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے۔ نیبو اور نارنگی کا عرق سکربوط کے لئے مفید ہے جب مہین عروق سے خون نکلنا شروع ہوجائے تو اسٹابری اور دوسرے پھلوں کا عرق مفید ثابت ہوتا ہے۔ کیلئے میں بھی مختلف قسم کے وٹامائن کی زیادتی ہوتی ہے۔

دیرتک کھانا پکانے اور تیز آنچ کے اثرات سے نہ صرف وٹامائن ہی ضائع ہوجاتے ہیں بلکہ کھانے کے دیگر مفید اجزاء مثلاً مفید نمکیات۔ فاسفورس، چونا، پوٹاس بھی ضائع ہوجاتے ہیں۔

کھانے کی جن چیزوں میں وٹامائن زیادہ ہوتے ہیں ان میں معدنی نمک اور بالخصوص فاسفورس بھی زیادہ ہوتا ہے۔ مثلاً دودھ، انڈا، مکھن، دہی اور پنیر، بعض قسم کا گوشت مثلاً جگر، بھیجا، اور اناج کے چھلکے۔ اور بعض چیزوں میں

جیسے سبزی اور فواکہ، پوٹاس بھی زیادہ پایا جاتا ہے۔ جن جانوروں کو ایسی چیزیں کھلائی جاتی ہیں جنمیں پوٹاس کے نمکوں کی کمی ہے اون کا وزن کم ہو جاتا ہے۔ اور ان میں وہی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں جو وٹامائن کی کمی سے ہوتی ہیں۔

وٹامائن کا اثر ایسا ہی ہوتا ہے جیسا حیوانی غدوں کے جوہروں کے استعمال کا ہوتا ہے۔ تھوڑی سی مقدار میں بھی اس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ بقول رلکوز، وٹامائن ایک مستقل غذا ہے جس میں غدودوں کے اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں۔ صاحب موصوف وٹامائن کو غذائی حیاتین کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ حیاتین دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک وہ جو حیوانی جسم میں غدد میں پیدا ہوتی ہے اور دوسری وہ جو غذا کے ذریعہ باہر سے جسم میں داخل ہوتی ہے۔

میری رائے میں وٹامائن کے بکثرت استعمال سے دروں افرازی غدد کے افعال کو تقویت دیجا سکتی ہے۔ جانوروں کے دروں افرازی غدد میں گوشت سے زیادہ وٹامائن ہوتے ہیں۔ برعکس رگ اور پٹھوں کی بناوٹ کے جس میں یہ بالکل کم ہوتے ہیں۔ جن اعضاء کا ابتک امتحان ہو چکا ہے مثلاً جگر، گردے، تبلبہ، ان میں وٹامائن کی جملہ اقسام زیادتی کے ساتھ ہوتی ہیں۔ اس زیادتی سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ سب محتاج ہیں کہ غذا کے ذریعے زیادتی کے ساتھ ان میں وٹامائن پہنچائے جائیں۔ دل اور دماغ کی بافتوں میں وٹامائن بکثرت ہوتے ہیں

یہاں یہ بات بیان کر دینی بھی ضروری ہے کہ آلو چھلکے سمیت پکانا اور پھل چھلکے سمیت کھانا بہت زیادہ مفید ہے۔ اناج اور پھلوں کے بیرونی چھلکوں کے

سینچے ہی وہ اجزا ہوتے ہیں جو انہیں خوشبو اور لذت عطا کرتے ہیں اور یہی، معدنی نمک اور روٹا مائن ہوتے ہیں۔ اس کا سبب ممکن ہے یہ ہو کہ یہ حصے آفتاب کی شعاعون سے زیادہ متصل ہوتے ہیں۔ پھلون کی گلابی۔ دلکش رنگت کو آفتاب کی اہم شعاعون سے، جنکو ماورا بنفشی شعاعین کہتے ہیں، بہت قریبی تعلق ہے۔ اِن شعاعون سے اِنسان حیوان اور نباتات میں رنگ روغن پیدا ہوتا ہے پہولون کی بہترین سرخ رنگت اون بلندیون پر پیدا ہوتی ہے، جہان آفتاب کی کرنین ماورا بنفشی شعاعون سے بھرپور رہتی ہیں۔

باب چہارم

غذا کا تعلق کبر سنی اور طویل العمری سے

سو برس سے زیادہ عرصہ ہوا کہ ولکنے نے پیرس کی انجمن سائنس کے سامنے یہ بیان کیا تھا کہ متمول اور خوش خوراک لوگوں میں پچاس میں ایک موت اور غربا میں چار میں ایک موت واقع ہوتی ہے۔ اگرچہ صفائی اور حفظان صحت کے طریقوں میں اب بہت ترقی ہو گئی ہے تاہم غربا میں اور بالخصوص تپ دق والوں میں تعداد اموات بہت بڑھ رہی ہے۔ اور اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ اسکا باعث اکثر ناکافی غذا ہوتی ہے۔ ہم بیان کر چکے ہیں کہ غذا کی کمزوریاں تولید خون اور قوت مدافعت کی کمی کا باعث ہوتی ہیں۔ اور ایسے اشخاص جو کمزور غذائیں کھاتے ہیں بآسانی امراض متعدی کا شکار ہو کر قبرستان کا رستہ لیتے ہیں۔ اور اس معاملہ میں انسان اور حیوانات کی حالت یکساں ہے۔ ناکافی غذا کے اثرات دونوں پر ایک ہوتے ہیں برعکس اس کے ہمنے دیکھا ہے کہ جو لوگ اچھا کھانا کھاتے ہیں مگر کھانے میں زیادتی نہیں کرتے وہ بڑی عمر تک پہنچتے ہیں

بریلاٹ نے پیرس کے ایک پیر پادری کا واقعہ بیان کیا ہے جسے نپولین بہت عزت کی نگاہ سے دیکھتا تھا یہ شخص جگر کی خرابی میں مبتلا تھا۔ تاہم تقریباً سو برس زندہ رہا نپولین کا دسترخوان ہر وقت بچھا رہتا تھا اور جب اس کا جی چاہتا کھاتا تھا مگر پادری صاحب وقت مقررّہ پر کھاتے پیتے تھے نپولین کم کھاتا تھا۔ لیکن بے قاعدگی سے وہ جلد مرگیا اور کون کہہ سکتا ہے کہ اسکی کم عمری کھانے پینے کی بے قاعدگی کا نتیجہ نہ تھی۔

ناقص اور ناکافی غذا کا نتیجہ صرف یہی نہیں ہوتا کہ عمر کم ہوجاتی ہے بلکہ بڑھاپا بھی وقت سے پہلے آجاتا ہے۔ کھانے پینے میں اعتدال بڑی خوبی ہے۔ مگر جب اعتدال حد سے تجاوز کرجائے تو مثل دیگر خوبیوں کے خرابی سے مبدل ہوجاتا ہے قوی اور تندرست آدمیوں کو میرے نزدیک تقلیل غذا سے اجتناب کرنا چاہیے اور میں یقین کے ساتھ یہ کہنے کے لئے تیار ہوں کہ جو ایسا کرتے ہیں وہ اُن لوگوں کے مقابلے میں جو خوب کھاتے ہیں مگر زیادتی سے اجتناب کرتے ہیں، قبل از وقت بڈھے ہوجاتے ہیں۔ جو لوگ کتے اور بلیاں پالتے ہیں اچھی طرح جانتے ہیں کہ کافی غذا دینے سے ان کی قوت اور تندرستی کیسی رہتی ہے۔ مشہور ہے کہ سمجھدار جانور ضرورت سے زیادہ نہیں کھاتے میرا تجربہ ہے کہ سبزی کھانے والے زرد۔ کمزور۔ اور قبل از وقت بڈھے ہوجاتے ہیں۔ تقلیل غذا کے اثرات کے متعلق جو کچھ ہم لکھ چکے ہیں اُسکی رو سے ایسا ہونا تعجب خیز نہیں کیونکہ اس سے خون کی تولید میں کمی

اور اسی تناسب سے دوران خون میں نقص واقع ہو جاتا ہے۔ پرورش کرنے والے نمک کی قلت اور فاسفورس کی کمی جسمانی نشو ونما کو روک دیتی ہے۔ ایلن۔ نیوبرگ۔ روز اور ستعد دیگر مصنفین کا خیال ہے کہ معدنی اجزار مثلاً چونا اور فاسفورس انسانی زندگی کی بقا کے لئے نہایت ضروری ہیں۔ (ان اجزار کی کمی کے اثرات پر گذشتہ صفحات میں ہم کافی بحث کر چکے ہیں) ان اجزار کے روزآنہ جسم میں داخل نہ ہونیکی وجہ سے جو نقصانات پہنچتے ہیں وہ اظہر من الشمس ہیں۔ محض ترکاریوں پر بسر اوقات کرنے والوں کو یہ اجزار بہت کمی کے ساتھ ملتے ہیں۔ جب چونا اور فاسفورس جسم میں کافی مقدار میں نہیں پہنچتا، یا کھانا تیز آنچ پر دیر تک پکانے کی وجہ سے یہ اجزار ضائع ہو جاتے ہیں تو دانتوں کو نقصان پہنچتا ہے داڑھوں کی خون سے پرورش نہیں ہونے پاتی اور البومن کی کمی سے مسوڑے دانتوں کی گرفت چھوڑ دیتے ہیں اور بے کار ہو جاتے ہیں۔ یہ واقعہ عموماً پچاس برس کی عمر کے بعد ہوتا ہے، مگر کبھی اس سے قبل بھی ہو جاتا ہے۔ لیکن معقول غذا کھانے والوں کے ساتھ یہ معاملہ بہت کم پیش آتا ہے۔ جب غذا کی زیادتی کی وجہ سے گٹھیا اور صلابت شریانی کی علامات ظاہر ہونے لگتے ہیں تو مسوڑوں کی پرورش کم ہو جاتی ہے۔ اس سے دانت ہلنے لگتے ہیں اور گر جاتے ہیں۔ پھر جبڑے میں خرابی واقع ہو جاتی ہے اور چہرے کی ہڈی بیٹھ جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے جبڑا اندر کی جانب ہٹ جاتا ہے، ٹھوڑی کی نوک نکل آتی ہے، چہرہ بہت معمر معلوم ہونے لگتا ہے اور بالوں میں بھی تغیر واقع ہو جاتا ہے جس کا سبب خون کی

قلت ہے۔ بڑھاپے میں بالوں کے گر جانے کا غالباً یہی بڑا سبب ہے ہمارے مختلف اعضاء بدن خون ہی سے پرورش پا سکتے ہیں اور جب اس میں کمی واقع ہوتی ہے تو ان سب میں انحطاط پیدا ہو جاتا ہے۔

خون کے اجزاء ترکیبی اور خون کی کمی و بیشی پر کھانے پینے کا بہت اثر پڑتا ہے کھانے پینے کا اثر دیگر اہم اجزاء مثل درون افرازی غدد پر بھی پڑتا ہے۔ اور یہ غدد تولید خون اور خون کے دباؤ پر اپنا اثر ڈالتے ہیں۔ جبکہ خوراک کمی کے ساتھ ہو یا بلحاظ اپنے اجزاء کے خون پیدا کرنے والی اور جسم کو طاقت بخشنے والی نہ ہو تو اعضاء کے افعال کمزور پڑ جاتے ہیں۔ برعکس اسکے جب غذا میں قوت بخش چیزیں حد سے زیادہ ہوں (مثلاً اجزائے گوشت وغیرہ) اور جسم کو دیر تک ضرورت سے زیادہ تھکایا جائے تب بھی اعضائے بدن کمزور ہو جاتے ہیں۔ ان دونوں صورتوں میں (یعنی اعتدال سے کمی ہو یا اعتدال سے زیادتی) عمر کم ہوتی ہے اور قبل از وقت بڑھاپا طاری ہو جاتا ہے۔ کم خوری نوجوانوں کو بڑی عمر تک نہیں پہنچنے دیتی اور بسیار خوری بڑی عمر والوں کو قبل از وقت قبروں میں پہنچا دیتی ہے۔ لہذا چاہیئے کہ

(۱) نوجوان زیادہ تقویت بخش غذا کھائیں تاکہ اعضاء بدن نشو ونما پائیں۔

(۲) اور آئندہ کے لئے غذا میں اعتدال رکھیں۔

بچوں اور بوڑھوں کی غذا تقریباً ایک ہی قسم کی ہونی چاہیئے۔ سن رسیدہ

لوگ چپٹی چپاتی اور غذا پر قناعت کر سکتے ہیں لیکن اگر وہ زیادہ کہالین اور گوشت کی جیسی چیزون کو کہائیں تو اون کے کمزور درون افرازی غدد پر زیادہ زور پڑ جائیگا جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ وہ مضرت کا اندفاع نکر سکیں گے اور معدہ و امعاکی تبخیر کا شکار ہو جائینگے۔ دودہ۔ انڈا سفید گوشت اور ترکاری صرف سن رسیدہ لوگون ہی کے لیئے بہترین غذا نہیں بلکہ متوسط العمر لوگون کے لئے بھی بہت مفید غذا ہے۔ کیونکہ ان چیزوں سے درون افرازی غدد بہت عرصہ تک محفوظ اور اچھی حالت میں رہتے ہیں اور بڑھاپا دیر میں آتا ہے۔ ہمارے نزدیک یہ غذا طویل عمری کے حصول اور قیام شباب کے لئے موزون ترین ہے ایسے اشخاص کی بیشمار مثالین مل سکتی ہیں جو اس غذا کی بدولت سو برس سے زاید عمر تک پہنچے۔ یہ طویل العمر لوگ عموماً اپنے کہانے پینے میں نہایت معتدل تھے۔ برٹش میڈیکل ایسوسیشن کی تحقیقات پر اعتماد کرکے سر جارج ہمفری نے بھی سو برس تک زندہ رہنے والوں کے متعلق لکھا ہے کہ وہ کہانے پینے میں نہایت درجہ اعتدال برتتے تھے اور ان میں سے اکثر گوشت بہت کم کہاتے تھے۔ اُڑتیس میں سے صرف ایک شخص گوشت خوری کی زیادتی کا مرتکب ہوتا تھا۔ اُن میں سے بہت کم شراب پینے والے ہوتے تھے۔ وہ شخص جس کے والدین تندرست رہے ہون سو برس تک زندہ رہنے کی قوت رکھتا ہے بشرطیکہ کہانے پینے میں اعتدال برتے۔ اِس مقصد کو حاصل کرنے میں اسے بہت مدد ملیگی۔ اگر وہ احتیاط رکھے کہ کھانا بالکل تازہ ہو

اور اس میں قوت بخش اجزار اپنی اصلی اور غیر متبدل حالت میں ہوں۔ اور کھانا خوش ذائقہ بھی ہو۔ پرانے اور تجربہ کار فادر کنیٹس نے خوب کہا ہے کہ "ہمیں کھٹے میٹھے سے بحث نہیں۔ غذا اگر خوش ذائقہ ہے تو خوب ہے۔"

باب پنجم

پرہیز

قبض

پرہیز۔ خشک کھانے جیسے کباب۔ پلاؤ۔ زیادہ مُرغن غذائیں۔ سکھائی ہوئی مچھلی یا گوشت۔ آچار ہمہ قسم۔ سرکہ۔ پنیر۔ مٹھائی یا پیسٹری چاء سے۔ مذکورہ بالا اشیاء اگرکہیں استعمال بھی کی گئیں تو اُن کے ساتھ پانی جتنا بھی ہوسکے پیا جائے۔ پانی یوں بھی ہر کھانے کے ساتھ زیادہ پینا چاہیئے۔ کھانے کی مقدار بڑھانی قبض کی حالت میں ضروری ہے اور یہ مقصد کچی یا اُبلی ہوئی سبز ترکاریوں کے ساتھ ساتھ استعمال سے حاصل ہوسکتا ہے سبز ترکاریاں یوں بھی زیادہ مقدار میں کھانی مفید ہوتی ہیں سبز ترکاریوں میں مٹر اور سیم ثقل کا باعث ہوتا ہے۔ گوشت مچھلی۔ پرند سب تازی حالت میں اِستعمال کئے جاسکتے ہیں یہ بُھنے ہوئے ہوں یا دم دیئے جاسکتے ہیں یا سالن کی طور پر استعمال ہوسکتے ہوں جئی کی کھیر یا دلیا بھوری روٹی یا بھوسہ ملی ہوئی روٹی۔ اَدرک ملی ہوئی روٹی۔ چھاچھ۔ دودھ

کی کافی کا اِستعمال کیا جا سکتا ہے۔ میووں میں انگور۔ سیب۔ خربوزہ۔ انجیر مفید ہوتے ہیں۔ بعض لوگوں کو صبح اُٹھتے ہی دو تین سنترے کھا لینا بہت مفید ہوتا ہے۔ اور بعض کو دو وقت کھانے سے آدھ گھنٹہ قبل ایک گلاس گرم پانی۔

ذیابیطس شکری

اِس شکایت میں خون اور قارورہ کا اِمتحان کر لینا ضروری ہے اور اس کے لحاظ سے پرہیز بھی بتایا جا سکتا ہے یعنی سخت سے سخت پرہیز جب ہی ہوگا جب شکر کی مقدار زیادہ ہو۔ مگر اِس پرہیز میں بھی بعض اوقات کچھ رعایتیں ڈاکٹر کی رائے سے ہو سکتی ہیں۔ شکر اور نشاستہ والی چیزیں اِس میں بہت مُضر ہوتی ہیں۔ روٹی جس میں میدہ لازمی ہوتا ہے۔ چنا۔ عام ڈبل روٹی یا بسکٹ۔ چاول۔ دالیں۔ ساگو دانہ۔ ارارُوٹ سوائے سنتروں اور کھٹے میووں کے ہمہ قسم کے میوے۔ مُربے۔ مٹھائیاں۔ شہد۔ آئسکریم۔ ترکاریوں میں شلغم۔ گاجر۔ مٹر۔ سیم۔ اِن سب کی ممانعت ہے۔ یہ پرہیز بہت ہی سخت معلوم ہوتا ہے مگر شکر کے بدلے سیکھارین کچھ تسلّی دے سکتی ہے۔ یہ چائے یا کافی کے ساتھ استعمال ہو سکتی ہے۔ تازہ گوشت۔ مچھلی۔ پرند۔ انڈے۔ دودھ پنیر۔ مکھن۔ دہی۔ چھاچ کی اجازت ہے مگر جگر کا سالن مضر ہوتا ہے۔

بھوری ڈبل روٹی اور بسکٹ یا بھوسے کی روٹی۔ اور خوب پیچ نکلے ہوئے چانول یعنی خشکہ اور اس کی گلتھی استعمال کی جاسکتی ہے ترکاریوں میں گوبھی۔ سویا۔ پالک۔ ٹماٹو۔ کھمبی۔ ککڑی۔ مولی۔ پیاز دے سکتے ہیں۔

دستوں کا آنا اِسہال

اِس میں خشک اور سخت غذا نہیں دیتے۔ بعض حالتوں میں امعا کو صاف کر دینے کے بعد رقیق غذا ہی دیتے ہیں۔ جیسے آش جو۔ پھٹے ہوئے دودھ کا پانی یا انڈے کی سفیدی ملا ہوا پانی۔ اگر امعا کی کوئی خاص بیماری نہیں ہے تو گلتھی۔ نیم برشت انڈے۔ چھاچ۔ چائے حتیٰ کہ ڈبل روٹی کا توست اور بسکٹ، میوہ یا ڈبے کا دودھ تک دے سکتے ہیں اور بتدریج غذا کو بڑھا سکتے ہیں۔ مگر جب تک اطمینان کلی نہوا دل تو بار بار غذا ہی نہ دیجائے اور روٹی سالن خاصکر بھنے ہوئے گوشت مٹھاس۔ مچھلی۔ ترکاری سے پرہیز ہی لازم سمجھا جائے تو مناسب ہے۔ ہیضہ وغیرہ اور زیادہ سخت حالتوں میں تو صرف برف کے ٹکڑوں ہی کے چوسنے پر قناعت کرنی ہوتی ہے۔

بخار

اِس کی بہت سی قسمیں ہیں اور ابتدائی حالت میں تو اس کی تشخیص ہی مشکل ہے۔ اور بعض قسموں میں خاص خاص قسم کی غذا تجویز کرنی ہوتی ہے مگر عام طور پر جبتک تشخیص نہوئی ہو سنترے کے عرق لیمونیڈ اور برف یا پانی ہی پر اکتفا کیا جائے تو مناسب ہے۔ بخار کے اُترنے کے بعد ہلکی ہی غذا دیجاتی ہے اور میعادی بخاروں میں تو بخار اُتر جانے کے ایک ہفتہ بعد تک رقیق غذاؤں ہی پر قناعت کی جاتی ہے۔ بعدہٗ بتدریج چھاچھ۔ دودھ۔ تلیہ اور چوزے دئے جاسکتے ہیں۔

معدے کا ورم اور پھوڑا

ابتدائی تشدی حالت میں تو صرف پانی اور سوڈے پر اکتفا کرنا پڑتا ہے مگر جب سختی کی علامتیں کم ہوجاتی ہیں تو ارارُوٹ۔ تازہ دودھ۔ انڈا۔ مچھلی اور بتدریج گوشت دیا جاسکتا ہے۔ کہنہ ورم معدہ میں اگر شکایت سخت ہو تو پہلے ہفتہ میں صرف تازہ دودھ اور دوسرے ہفتہ میں ڈبل روٹی مکھن اور نیم برشت انڈا اور تیسرے ہفتے میں چوزہ اور چوتھے میں مخلوط غذا دی جاسکتی ہے۔ اگر شکایت شدید نہیں تو ابتدا ہی سے چوزہ مچھلی اور گوشت معہ ٹوسٹ اور گوبھی پالک کے دیا جاسکتا ہے۔ چائے ہلکی

اور کافی، تازہ دودھ کے ساتھ دینی چاہیئے۔ غذا کے خاص خاص اوقات مقرر ہونے چاہئیں۔ وہ اوقات ایسے ہوں جو معدے میں تیزاب بننے پر اُس کو مساوات کی حالت پر لے آئے۔ تیزابیت کی اشیاء بھی نہ دی جائیں پھوڑے کی حالت میں ابتدا میں معمولی غذا ہی دی جاتی ہے۔ اور وہ ایسی ہونی چاہیئے جو زود ہضم ہو۔ کہنہ حالتوں میں وہ غذا جو خراش کرتی ہو نہ دی جائے۔ اور اُسی وقفہ سے دی جائے کہ معدے کی تیزابت کو مساوات کی حالت پر لے آئے۔ غذائیں وہی ہوں گی جو ورم کی حالت میں بیان ہوئی ہیں۔

نقرص

اِس شکایت میں اِس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ وہ اشیاء جو گُردے پر بار ڈالتی ہیں مضر ہوتی ہیں۔ جگر، کپھری گُردے، بھیجا۔ سری پائے تو قطعی مضر ہوتے ہیں۔ انڈے۔ یخنیاں۔ زیادہ مسالہ۔ ثقیل گوشت جیسے ٹرکی۔ مور۔ بطخ۔ مٹھائیاں۔ مختلف میٹھے۔ مٹر سیم اور ترش میووں سے اجتناب ضروری ہے۔ البتہ سوائے مٹر اور سیم کے تمام تازہ ترکاریاں۔ ہر قسم کے میوے مگر اعتدال کے ساتھ۔ تازہ مچھلی۔ چوزہ۔ گوشت۔ روٹی۔ بسکٹ۔ توست۔ چاول۔ آلو۔ دودھ ہلکی چائے۔ ان سب کا اِستعمال ہو سکتا ہے۔

گٹھیا

جب دورے پڑ رہے ہوں تو اِس مرض میں سوائے دودھ کے ابتدا میں کچھ اور نہ دینا چاہیئے لیکن عام طور پر گوشت سے پرہیز ضروری ہے تلی ہوئی مچھلی یا اور تلی ہوئی چیزیں بھی نہیں دیتے۔ شوربے اور آلو کی ممانعت کیجاتی ہے۔ اور یوں گو شکر یلی یا نشاستہ دار چیزیں نہیں دیتے مگر پرہیز کا دارومدار دوروں کی شدت پر ہوتا ہے۔ اُبلی ہوئی مچھلی یا اُس کا سالن۔ چوزے۔ انڈے۔ بے چھنے آٹے کی روٹی۔ چانول ترکاریاں۔ دودھ۔ دہی۔ پنیر۔ اور ترش میوے دے سکتے ہیں چائے۔ لمینڈ۔ سنترے کا عرق کی اجازت ہوتی ہے۔ ہلکی مٹھاس بھی اِستعمال کی جا سکتی ہے۔

یرقان

اگر جگر کی وجہ سے یہ شکایت ہوئی ہے تو رقیق غذا ہی چاہیئے۔ گھی تیل۔ چربی کا سخت پرہیز ہونا چاہیئے بلکہ ابتدا میں تو دو تین دن مریض کو صرف دودھ ہی پر رکھتے ہیں۔ بعد میں انڈا اور اُبلی ہوئی مچھلی بڑھا دی جا سکتی ہے۔

ورم گردہ

ابتدائے مرض میں خود گردوں پر خاص توجہ کرنی چاہیئے اور اُنہیں بار سے بچانا چاہیئے۔ بعد میں مریض کی عام شکایت کا لحاظ کرتے ہوئے غذا تجویز کی جائے تو مناسب ہے۔ دودھ اس حالت میں نہیں دیتے۔ معمولی روٹی۔ شکر، گھی اور میوؤں کے عرق دے سکتے ہیں۔ اور پھر بتدریج انڈا، مچھلی، چوزہ، ترکاری دے سکتے ہیں۔ گوشت صرف قارورہ کے امتحان ہی کے بعد دے سکتے ہیں۔ شوربہ بھی نہیں دیتے اور اگر ورم میں کمی نہیں ہوتی تو دودھ۔ روٹی۔ انڈا۔ ترکاری کیا بلکہ نمک تک نہیں دیتے۔ کہنہ شکایتوں میں سب کچھ دے سکتے ہیں۔ مگر غذا ہلکی ہونی چاہیئے اور اعتدال کو ہاتھ سے نہ دینا چاہیئے۔

امراض قلب

اس میں ہلکی غذا اعتدال سے دینی چاہیئے۔ غذا خشک ہونی چاہیئے مگر پانی وقفوں میں دیا جائے اور کم ہی مقدار میں دیا جائے تو مناسب ہے اگر شکایت بہت بڑھی ہوئی ہے تو رقیق غذا از قسم آب گوشت یا انڈے کی سفیدی ہی پر اکتفا کرنی چاہیئے۔ نشاستہ یا دودھ والی اشیار سے بچنا چاہیئے اور اگر ورم ہوگیا ہے تو نمک اُڑا دینا چاہیئے۔

مُٹاپا

اِس میں نشاستہ دار اور مُرغن غذا کی مقدار بہت کم کر دینی چاہیئے گوشت کا چنداں پرہیز نہیں اور ورزش کے بعد اِس کا مزید خیال رکھا جائے کہ کھانا معمول سے زیادہ نہ کھالیا جائے۔ شکر کے عوض میں سیکھارین مناسب ہے دودھ، بالائی، مٹھائیاں، حلوون کا پرہیز مناسب ہے۔ آلو۔ چانول۔ اور ترکاریوں میں شلغم، گاجر۔ بھی نہ کھائی جائیں۔ البتہ مچھلی، چوزہ گوشت اور ترکاریوں میں گوبھی۔ کرم کلہ۔ ٹماٹو۔ پالک اور اور بھاجیاں دے سکتے ہیں۔ بھوری روٹی یا باسی روٹی اور ٹوسٹ بھی دے سکتے ہیں۔ میوؤں میں انگور، سنترے، اور کھٹے میوے دے سکتے ہیں۔ پانی زیادہ پینا ہرگز مٹاپے کو نہیں بڑھاتا، البتہ کھانے کے ساتھ نہ پیا جائے۔ بغیر دودھ کی چائے یا کافی سیکھریں ملا کر پی سکتے ہیں۔

دُبلاپا

اِس کا سبب دریافت کرنے پر غذا کا تعین کیا جا سکتا ہے۔ عام طور پر ثقیل کھانوں مثلاً گائے کا گوشت۔ ٹرکی مور۔ میٹھون اور زیادہ مرغن سالنوں پراٹھوں۔ پلاؤ سے بچنا چاہیئے۔ زیادہ سالہ یا آچار یا مربے بھی نہ استعمال کئے جائیں۔ تازے انڈے۔ مچھلی۔ چوزے۔

دودھ، بالائی۔ بغیر چھنے آٹے کی روٹی ہر قسم کی ترکاریاں اور موسمی میوے کھائے جا سکتے ہیں۔ اور اگر معدہ اجازت دیتا ہے تو مقررہ اوقات پر "کلا چلے اور ستر بلا ٹلے" پر عمل کرنا چاہیئے۔

تمام شد

•

نوٹ

میرا پہلا رسالہ "اعادہ شباب اور درازی عمر" جب اول بار پبلک میں آیا اور اخباروں اور رسالوں میں اس کا تذکرہ ہوا تو سیکڑوں خطوط مختلف جگہوں سے میرے پاس آنے شروع ہوئے جن کا جواب لکھواتے لکھواتے میں تھک گیا اور میرا بہت وقت ضائع ہوا۔ لہذا مناسب معلوم ہوا کہ میں پبلک کو آگاہ کر دوں کہ میں اس وقت تک کسی مریض کا علاج نہیں کرتا جب تک کہ وہ خود میرے سامنے موجود نہ ہو۔ خط و کتابت کے ذریعہ سے تشخیص کرنا اور دوا بھیج دینا یا نسخہ لکھدینا میرے طریقہ کے خلاف ہے۔ البتہ سائنٹیفک معلومات کی غرض سے کوئی صاحب اگر کچھ دریافت کرنا چاہیں یا کوئی ڈاکٹر صاحب کسی مریض کی حالت لکھ کر مشورہ چاہیں تو میں ضرور رائے دے سکوں گا۔

اب تک میں فائدہ عوام کی خاطر اپنے رسالے مفت تقسیم کرتا رہا ہوں۔ مگر جس کثرت سے ان کی مانگ ہو رہی ہے۔ اس کو دیکھتے ہوئے میرے لئے یہ ممکن نہیں ہے کہ مفت تقسیم کا سلسلہ جاری رکھ سکوں۔ لہذا آئندہ یہ رسالے بقیمت دئے جائیں گے۔

نوٹ

اسی سلسلہ میں عنقریب حسب ذیل مضامین پر مختصر رسالے شائع کئے جائیں گے

(۱) وٹامائنس اور حیاتین۔

(۲) ریڈیم اور ہیلکسیرز۔

(۳) ہومیوپیتھی اور ہپناٹیزم

(۴) ہندوستان کی خاص معجونیں کشتے اور طلا وغیرہ ان کے فوائد اور نقصانات

ذیل کے رسالے شائع ہو چکے ہیں۔

(۱) آغاز شباب و درازی عمر کے متعلق میرے سفر یورپ اور وہاں سے واپس آنے کے بعد سے زائد از تین سال کے تجربات قیمت (۴ر)

(۲) بڑھاپے سے مقابلہ اصول حیاتیات کے مطابق از پروفیسر اشٹائناخ قیمت ۴ر

(۳) اعادہ شباب کا ایک سہل طریقہ از ڈاکٹر جا ورسکی قیمت (۲ر)

(۴) انڈوکرنیالوجی (درون افرازیات) یعنی ان غددی رطوبات کا علم جو انسان کے جسم میں جذب ہو کر باعث شباب وغیرہ ہوتے ہیں قیمت (۲ر)

(۵) تجدید شباب کے چند مغربی طریقے قیمت (۶ر)

(۶) عمر گھٹنے کے اسباب قیمت (۸ر) ۔ (۷) قوائے جسمانی پر غذا کا اثر قیمت (۴ر)

(۸) جوانی کا تحفظ اور بڑھاپے کی روک تھام قیمت (عا)۔